

**Пилипчук О., Коновальчук І.М. ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ
ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ //**
**Майстерність комунікації у мистецькій і професійній освіті: збірник наукових
праць / за заг. редакцією Н.Є. Колесник, О.М. Піддубної, О.М. Марущак. –**
Житомир: ФО-П «Н.М. Левковець», 2020. – У 2-х ч. – Ч. II. – С. 182-185.

Пилипчук Олена,
студентка 32 групи
навчально-наукового інституту педагогіки
(Житомирський державний університет імені Івана Франка);

Коновальчук І.М.,
кандидат педагогічних наук, викладач кафедри англійської мови
з методиками викладання в дошкільній та початковій освіті
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

На сьогоднішньому етапі розвитку України зростає рівень захворювань населення, різко знижується працездатність організму людини, особливо дітей і підлітків. Тому однією з найважливіших проблем сучасної педагогічної науки є пошук нових підходів до організації навчально-виховного процесу в школі, спрямованих на гуманізацію освіти, що забезпечить створення оптимальних умов для духовного зростання особистості, повноцінної реалізації психофізичних можливостей, збереження та зміцнення здоров'я.

Проблемі збереження здоров'я та різних аспектів здорового способу життя присвячені дослідження філософів, медичних працівників, педагогів, психологів, соціологів М. Амосова, Г. Власюк, В. Войтенко, М. Гончаренко, О. Дубогай, Н. Куїнджі, Ю. Лисицина, В. Оржеховської, Л. Сущенко, А. Щедріної та ін.

Метою статті є розкрити особливості формувань основ здорового способу життя в молодших школярів.

Здоровий спосіб життя – це діяльність людини, спрямована на зміцнення і розвиток індивідуального і суспільного здоров'я. До основних складових елементів ЗСЖ науковці відносять: розумне чергування праці і відпочинку; раціональне харчування; подолання шкідливих звичок; оптимальна рухова активність; дотримання правил особистої гігієни; загартування; психогігієна.

Формування здорового способу життя людини сьогодні особливо пов'язано з вихованням особистої безпеки в повсякденному житті, адже з розвитком технологій і техніки спектр негативних чинників, що загрожує безпеці життєдіяльності людини, її здоров'ю, поступово розширюється. Тому завдання освіти полягає в тому, щоб зробити життя особистості, що підростає, якомога безпечнішим або принаймні мінімізувати негативні наслідки технологічної революції. Компонентами здорового способу життя молодших школярів є: гармонійний розвиток фізичних і духовних сил; загартування організму; оптимальна рухова активність, фізична культура і спорт; збалансоване харчування; творча діяльність; активний і пасивний відпочинок; повноцінний сон; отримання режиму дня згідно з біологічними ритмами та індивідуальними особливостями; психологічна підготовка як основа попередження стресів і розумової перевтоми; дотримання правил гігієни; особистісна поведінка, спрямована на попередження шкідливих звичок [2, с. 6]. Отже, здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення нею

активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій: трудової, громадської, сімейно-побутової.

У процесі формування основ здорового способу життя молодших школярів необхідно враховувати рівень розвитку їхніх емоційних та пізнавальних процесів, психологічні особливості формування особистості в цьому віковому періоді. Слід зважати на те, що валеологічна сфера – складний конструкт людської психіки і поведінки, в основі якого лежить валеологічна свідомість. Валеологічна свідомість формується на основі валеологічних знань, уявлень, переконань, поглядів, почуттів, які виражають ставлення індивіда до здоров'я, а також до діяльності, пов'язаної із збереженням здоров'я.

Великого значення у валеологічному вихованні дітей набуває формування валеологічних цінностей. Лише цінність, що визнається дітьми, здатна виконати найважливішу ціннісну функцію – функцію орієнтира поведінки. Сучасна аксіологія виходить з того, що цінність – це поняття, що вказує на суспільне або особистісне значення (значущість) явищ, фактів, подій. Кожну дитину характеризує неповторне поєднання потреб, інтересів, у кожній може існувати своя система цінностей, що структурується в певну ієрархію.

Формування ціннісних орієнтацій відбувається в період між дошкільним і молодшим шкільним віком. Цей період характеризується виникненням нових потреб та інтересів, суперечністю між ціннісними орієнтаціями та попередньою системою мотивів та потреб. Про те, що саме в молодшому шкільному віці активно формуються ціннісні орієнтації, свідчить наявність головних умов їхнього виховання – розвиток рефлексії, усвідомленого життєвого досвіду й довільної поведінки.

Процес формування основ здорового способу життя – це організація системи виховної роботи в урочний та позаурочний час, що сприяє формуванню активного та здорового громадянина, спрямована на прищеплення і розвиток валеологічних почуттів, міцних переконань і потреб берегти та зміцнювати своє здоров'я. Виховна мета реалізується в системі навчально-виховної роботи вчителя, класного керівника, вихователя груп подовженого дня, організаторів виховної роботи, складовою якої є позаурочна виховна діяльність. Позаурочна діяльність характеризується значним спектром можливостей у виборі змісту, форм, методів, прийомів, засобів проведення, оскільки не регламентована програмою, часом і місцем.

Виховну роботу, що доповнює й поглиблює виховання, яке здійснюється у процесі навчання, у педагогічній літературі називають різними термінами: «позаурочна», «поза навчальна», «позакласна». Науковці зазначають, що позакласна робота у школі організовується і проводиться в позаурочний час органами дитячого самоврядування за активної допомоги й тактовного керівництва з боку педагогічного колективу [1, с. 3].

Значну роль в організації позаурочної роботи з формування основ здорового способу життя відіграють принципи виховання, які впливають із закономірностей виховання й визначають загальне спрямування виховного процесу, основні вимоги до його змісту, методики та організації. Зокрема до принципів роботи з формування основ здорового способу життя можна віднести ті, які традиційно визначають науковці і практики: гуманізму виховання; урахування вікових та індивідуальних особливостей школярів; виховання в діяльності і спілкуванні; цілісного підходу до виховання тощо [3, с. 65].

Позаурочна робота з формування основ здорового способу життя проводиться в наступних організаційних формах: масових, групових, індивідуальних. Молодші школярі особливо охоче долучаються до масових форм виховної роботи, оскільки вони залучають вихованців до системи різноманітних взаємовідносин і сприяють

зближенню дітей, покращенню їхніх стосунків, збагаченню досвіду взаємин, пробудженню почуття відповідальності за власні вчинки.

Стан виховної роботи основ здорового способу життя з молодшими школярами залежить від методичної підготовленості класних керівників до здійснення цього напрямку виховання в школі. Для здійснення процесу формування основ здорового способу життя молодших школярів учитель повинен чітко уявляти основні цілі, завдання, форми і методи цієї роботи.

Роботу з формування основ здорового способу життя молодших школярів розуміємо як систему взаємодії вчителя та учнів, що здійснюється в позаурочний час з метою розширення і поглиблення знань, умінь і навичок, якими оволодівають учні на уроках з основ здоров'я; розвитку і зміцнення ціннісних орієнтацій та мотивації валеологічної поведінки; залучення школярів до практично-творчої діяльності у валеологічній сфері.

Я вважаю, якісне виконання вчителями початкових класів своїх виховних функцій щодо формування основ здорового способу життя в молодших школярів включає: теоретико-методичну і практичну підготовку вчителів щодо формування основ здорового способу життя; здатність до реалізації методики виховної роботи з основ здоров'я з використанням інтерактивних, інноваційних технологій.

Проблеми та негативні тенденції у стані здоров'я населення України, особливо в дітей та молоді, вимагають негайних заходів у їхньому розв'язанні як на державному рівні, так і в педагогічній науці. Гуманізація освіти потребує якісно нового підходу до потреб школярів, формування стійких мотивацій до здорового способу життя, позитивної соціальної поведінки. Молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для формування мотивації і правил здорового способу життя, розуміння його доцільності та необхідності.

Список використаної літератури

1. Деркач Л. Виховання громадянськості у молодших школярів на уроках і в позаурочний час / Л. Деркач // Початкове навчання та виховання. – 2004. – № 16. – С. 2-9.
2. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: автореф. дис.. канд. пед. наук: спец. 13.00.07 "Теорія і методика виховання" / О. В. Жабокрицька. – Київ, 2004. – 15 с.
3. Лозовая В. И. Вопросы теории воспитания : учеб. пособие для студ. пед. вузов / В. И. Лозовая, А. В. Троцко. – Харьков : Основа, 1994. – 161 с.